

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ  
MENADŽMENTA TURIZMA I SPORTA

NIKOLINA GORIČANEC OBADIĆ

SOCIJALIZACIJA I SPORT:  
OBITELJ KAO AGENS  
SOCIJALIZACIJE

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, 2015.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ  
MENADŽMENTA TURIZMA I SPORTA

NIKOLINA GORIČANEC OBADIĆ

SOCIJALIZACIJA I SPORT:  
OBITELJ KAO AGENS  
SOCIJALIZACIJE  
SOCIALIZATION AND SPORT:  
FAMILY AS AN AGENS OF  
SOCIALIZATION

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

Ksenija Pletenac, pred.

ČAKOVEC, 2015.

## SAŽETAK

*Za djecu, mlade i odrasle sport predstavlja vrlo važnu obrazovnu, ali i socijalizacijsku aktivnost. Ona u velikoj mjeri može uljepšati odrastanje i pripremiti ih za različite uloge i odgovornosti u odrasloj dobi. Stvara brojna iskustva, bila ona pozitivna ili negativna. Bavljenje sportom može biti vrlo korisno i može postići odgovorno socijalno i društveno ponašanje, bolji školski uspjeh, usvajanje moralnih vrijednosti i navika zdravog života. Sudjelovanje u sportu, osobito u ekipnim sportovima, uči mlade timskom radu, vođenju, samodisciplini, odgovornosti, toleranciji, ustrajnosti, poštovanju autoriteta, razvija radne navike, jača karakter, samopoštovanje i samopouzdanje. Obično mladi koji se bave sportom imaju bolje ocjene i discipliniraniji su u učionici zbog stečenih radnih navika i discipline koju su usvojili na svojim treninzima. Imaju razvijenije i socijalne vještine, više su orijentirani na grupni rad, imaju osjećaj za osobe oko sebe i imaju bolju fizičku kondiciju, a samim time i poboljšano zdravstveno stanje i danas neizostavnu estetsku komponentu. Obitelj predstavlja važan faktor za djetetov socijalni razvoj. Ona je temelj zdravog psihološkog odrastanja. Uspostavljanje pozitivnih emocionalnih veza u odnosu između roditelja i djeteta predstavlja preduvjet razvoja socijalnih kompetencija koje su djeci neophodne za postizanje socijalne zrelosti. Uvažavanje dječje osobnosti, njegovih individualnih karakteristika i samih želja od roditelja i trenera, stvara osjećaj sigurnosti i povjerenja te samim time značajno utječe na napredak i kompletni dječji razvoj. Suradnja između sportaša, trenera i roditelja bitan su element u procesu socijalizacije i stjecanja kompetencija. Kvalitetna komunikacija među sportašima, trenerima i roditeljima odraz je brige društva, prvenstveno obitelji i sportskog kluba, za cjelovit razvoj dječje osobnosti. Obitelj se ističe kao osnovni izvor informacije i temelj kreiranja stavova o sportu i zdravom životu kod djeteta. Zato je suradnja roditelj – trener – dijete ključna u optimalnom funkciniranju i razvoju sportaša. Psiholog u tom odnosu može biti „katalizator“ koji će povećati vjerojatnost uspjeha i adekvatnog razvoja mladih, kao i promicanje zdrave kulture življenja u zajednici.*

**Ključne riječi:** dijete, obitelj, socijalizacija, sport, trener.

---

## SADRŽAJ

1. Uvod.....	4
2. Socijalizacija .....	6
2.1. Čimbenici socijalizacije .....	7
2.1.1. Obitelj.....	7
2.1.2. Škola.....	8
2.1.3. Grupa vršnjaka .....	8
2.1.4. Masovni mediji.....	8
2.1.5. Ostali čimbenici socijalizacije.....	9
3. Obitelj kao čimbenik socijalizacije .....	10
4. Uloga sporta u životu djeteta .....	13
4.1. Obitelj kao agens .....	19
4.2. Negativan utjecaj roditelja na djecu sportaše.....	35
4.3. Uloga trenera.....	40
5. Zašto djeca napuštaju sport.....	43
6. Zaključak.....	45
7. Literatura.....	47

## 1. Uvod

“Sport je univerzalni jezik koji zbližava ljude, bez obzira na njihovo porijeklo, vjeru ili ekonomski status.” Koffi Annan

Poznato je da je bavljenje sportom ili bilo kojim drugim oblikom fizičke aktivnosti korisno i poželjno kako za odrasle osobe, tako i za djecu. Vježbanje čuva i unapređuje zdravlje, utječe na tjelesni razvoj, razvoj osobina i vještina kod djeteta, te na usvajanje motoričkih znanja i dostignuća. Istraživanja su pokazala pozitivne učinke i na psihološku dobrobit djeteta. Tako su primjerice djeca i tinejdžeri koji su tjelesno aktivni manje depresivni. (Motl i sur. 2004.)

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Nemoguće je nabrojati sve pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti, no bez sumnje neke od njih su unapređenje zdravlja i kvalitete života, produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik za kronične nezarazne bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, maligne bolesti i mnoge druge bolesti današnjice. Stoga je vrlo važno od najranije dobi usaditi djetetu ljubav i navike za sportom. Vrlo značajnu ulogu u tom procesu imaju roditelji, odnosno djetetova obitelj.

Sl. 1. Aktivna obitelj



Ukoliko roditelji daju pravi primjer djeci i sami povećaju svoju tjelesnu aktivnost, tada i djeca postaju aktivnija i bave se raznim sportskim aktivnostima.

(izvor: <http://www.roditeljstvo.com/vijesti/aktivni-roditelji-%E2%80%93-aktivna-djeca>)

Obitelj je zajednica koja prihvaća novorođeno dijete kao bespomoćno i ovisno biće, te brine za njegov tjelesni razvoj i sigurnost. Obitelj ne brine samo o fizičkim potrebama djeteta. Brine i o njegovom socijalnom i emocionalnom stanju i razvoju. U obitelji dijete usvaja jezik, higijenske navike, etičke i druge društvene vrijednosti, formira sliku o sebi, razvija odnos s drugim socijalnim grupama i društvenost. U obitelji dijete stječe osjećaj sebe i usvaja svoju spolnu ulogu. Tip socijalnih odnosa koje dijete razvija u odnosu s majkom predstavlja osnovu za kasnije socijalne odnose. Djetetov osjećaj za potrebe i osjećaje druge djece, koja se razvija na osnovi interakcije u obitelji, čini osnovu za razvoj prosocijalnog ponašanja koje kasnije dovodi do djetetove popularnosti i prihvaćenosti među vršnjacima. Iako značaj obitelji opada sa odrastanjem, jer dijete raste i uključuje se u druge socijalne grupe, obitelj nikad ne gubi svoj značaj i do kraja života značajno utječe na nas, našu sliku o samima sebi, na naš odnos sa socijalnom sredinom.

Roditelji i trener imaju najvažniju ulogu u djetetovom sportsko - razvojnom putu u prvim fazama bavljenja sportskom aktivnošću, dok kasnije važnu ulogu imaju i ostali okolinski faktori s kojima dijete ima neposredan doticaj.

Sport ima važnu ulogu u svim područjima ljudskog života. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređuje zdravlje i kvalitetu života. Sport je medij kojim se šire poruke mira, jednakosti i prijateljstva među ljudima.

## 2. Socijalizacija

Kultura se ne odnosi na biološki nasljeđene aspekte društvenog života, već na one naučene. Proces kojim djeca i ostali članovi društva uče o načinu života u svojem životu zove se socijalizacija. Socijalizacija je glavni put prijenosa kulture tijekom vremena i između generacija. Socijalizacijom se povezuju različite generacije. Rođenje djeteta mijenja život osobe koja je odgovorna za njihov odgoj, pa se i one mijenjaju i uče. Socijalizacija traje cijeli život- to je proces kojim društvene interakcije trajno utječu na ljudsko ponašanje. Ona pojedincima omogućuje da razviju svoje mogućnosti, da uče i da se prilagođavaju. (Giddens, 2007.)

U procesu socijalizacije, ljudi uče karakteristike kulture. Glavni pokretači socijalizacije su društvene situacije u kojima se pojavljuju važni procesi socijalizacije. Dječja socijalizacija je proces u kojem, na temelju veza s drugim ljudima, bespomoćno dijete postupno postaje samosvjestan, obrazovan čovjek, vješt u načinima ophođenja unutar određene kulture.

Čovjek se rađa kao najnesposobnija jedinka od svih vrsta živih bića, bez svih onih osobina koje je razlikuju od ostalih živih bića. Rađa se bez ikakvih znanja, navika, kulture i morala. Samo sa određenim brojem nagona i refleksa. Međutim, rađa se s mogućnostima da se razvije mnogo više nego bilo koja druga jedinka zahvaljujući djelovanju socijalnih faktora.

Njen razvoj postiže se procesom socijalizacije. Socijalizacijom, čovjek stječe veliki fond znanja, vještina, navika i razvija vrlo složene osobine i sposobnosti, te stječe sve one kvalitete koji je u biti razlikuju od drugih jedinki.

Socijalizacija je složeni proces učenja kojim se kroz interakciju sa svojom društvenom okolinom usvajaju znanja, stavovi, vrijednosti i ponašanja neophodna za sudjelovanje u životu društva. Socijalizacija osigurava prenošenje kulture iz naraštaja u naraštaj te razvija osobu sklonu stabilnom načinu razmišljanja, osjećanja i ponašanja pojedinca. Osobine ličnosti su spoj jedinstvenog životnog iskustva svakog pojedinca i zajedničkog iskustva socijalizacije u određenoj kulturi. Socijalizacijom se dolazi i do

usvajanja društveno prikladnih i prihvaćenih načina ponašanja kao normalnih i „prirodnih“, bez vanjske prisile. (Šundalić, 2011)

## 2.1. Čimbenici socijalizacije

Čimbenici (agensi) socijalizacije su one grupe i institucije koje bitno utječu ili u kojima se odvijaju najznačajniji procesi socijalizacije.

### 2.1.1. Obitelj

Najznačajniji čimbenik socijalizacije u svim društvima je obitelj jer izravno utječe na život pojedinca od rođenja pa do zrelosti. Uz ulogu majke, kao najvažnije osobe na samom početku života, dijete u obitelji izgrađuje glavne crte svoje osobnosti. Svaka obitelj zauzima određeno mjesto u društvu i dijete od rođenja pripada nekoj rasnoj, etničkoj, religijskoj skupini. Obitelj ima određeni socio - ekonomski položaj, te sve to snažno utječe na daljnje procese interakcije i socijalizacije.

Sl. 2. Obitelj- najznačajniji čimbenik socijalizacije



(izvor: hr/vijesti/ <http://www.index.clanak/kljuc-odgoja-zdrave-djece-uravnotezena-prehrana-i-tjelovjezba/719380.aspx>)



### 2.1.2. Škola

Agens socijalizacije koji u društvu i formalno ima ulogu podučavanja mladih u određenim znanjima i vještinama je škola. No, uz to, škola je agens socijalizacije i na mnogo suptilnijoj razini. Osim nastavnog programa iz pojedinih predmeta socijalizira mlade na osnovi skrivenog nastavnog programa, što čini pripravu za buduće preuzimanje uloga u radnom procesu.

Sl. 3. Škola i vršnjaci kao agensi socijalizacije



(izvor: <http://www.vijesti.rtl.hr/novosti/624502/redovita-tjelovjebza-vazna-za-zdravlje-djece/>)

### 2.1.3. Grupa vršnjaka

Odrastanjem, djeca se sve više vremena druže s vršnjacima i prijateljima. Grupa vršnjaka ima različite funkcije u životu djeteta. Te su grupe važne jer daju djeci iskustvo jednakosti s drugima. Grupe vršnjaka su neophodne u prenošenju različitih aspekata specifične dječje ili mladenačke podkulture.

### 2.1.4. Masovni mediji

Teško je točno odrediti socijalizacijski učinak masovnih medija. Masovni mediji nude informacije i modele koje ljudi ne bi mogli neposredno iskusiti, pa samim time utječu na proces socijalizacije. Promjene u mjerilima vrednovanja velikom se brzinom šire do velikog broja primatelja i tako još ubrzavaju ionako brz tempo promjena.

### 2.1.5. Ostali čimbenici socijalizacije

Socijalizacija je proces koji traje čitav život, tako da sve grupe u kojima sudjelujemo prenose norme, vrijednosti, stavove, mišljenja i rad. (Giddens, 2007)

### 3. Obitelj kao čimbenik socijalizacije

Najveća važnost u procesu socijalizacije daje se obitelji. Ličnost se formira u prvim godinama života i u toj fazi obitelj ima velik utjecaj, a samim time su vrlo bitni uvjeti obiteljskog života.

Sl. 4. Obitelj



(izvor: <http://hu-benedikt.hr/?p=29632>)

Obitelj je skupina ljudi izravno povezana srodnim vezama, pri čemu odrasli članovi preuzimaju odgovornost za brigu o djeci. Veliku ulogu u socijalizaciji ima i proširena obitelj koja uključuje bake, djedove, braću i sestre te njihove obitelji, tetke, nećake i ostale članove. U zapadnim društvima se brak, a time i obitelj, povezuje s monogamijom (kulturno odobrena spolna veza između jedne žene i jednog muškarca). Međutim, postoji još mnogo društava u kojima je poligamija prihvatljiv oblik življenja. U takvoj obitelji pojedinac može biti vjenčan za dva ili više drugih bračnih drugova u isto vrijeme. (Giddens, 2007)

U posljednjim godinama sve je više razvedenih brakova, a pada broj sklopljenih prvih brakova. Posljedica toga jest da ljudi žive u samohranim obiteljima. Samohrana kućanstva postaju sve češća u posljednjih nekoliko desetljeća. Više od 20% maloljetne djece danas živi u samohranim kućanstvima, odnosno kućanstvima s jednim roditeljem i njihov broj raste. Velika većina tih roditelja su žene. Takva su kućanstva među najsiromašnijim u društvu. Mnogi se samohrani roditelji, bili oni u braku prije ili ne,

suočavaju s društvenim neodobravanjem i ekonomskom nesigurnošću. Mnogi su razlozi zbog čega je došlo do samohranog roditeljstva: smrt supružnika, rastava ili pak neudavane majke.

Stopa ponovno sklopljenih brakova je dosta visoka. Tako nastaje rekonstituirana obitelj. To je obitelj u kojoj barem jedan odrasli član ima djecu iz prethodnog braka ili veze. Brak više nije definirajući temelj veze dvoje ljudi. Kohabitacija, odnosno kada par zajedno živi u spolnoj vezi, izvan braka, sve se više širi u mnogim industrijskim zemljama. Homoseksualni parovi su sve češći jer su se stajališta oko homoseksualnosti bitno promijenili. U nekim državama dobili su pravo da budu definirani kao obitelj.

Najvažniji osjećaj koji dijete mora dobiti, a važan je u formiranju buduće ličnosti djeteta je osjećaj sigurnosti, osjećaj da ga roditelji vole i da brinu o njemu. U tome nije bitna pojedina odluka roditelja, već njihovo cjelokupno ponašanje, opća obiteljska atmosfera i koliko se dijete u toj atmosferi osjeća sigurno. Ukoliko roditelji ne brinu za dijete i nedovoljno pokazuju ljubav, dovode do razvijanja osobina kao što su agresivnost i neprijateljski stav prema drugima ili zatvaranje pred okolinom, povučенost i pasivnost.

Drugi odnos roditelja prema djeci o kom se dosta raspravlja u stručnoj literaturi je davanje prevelike slobode djetetu nasuprot strogoj kontroli djeteta.

Proces socijalizacije je uvelike otežan ako se djetetu dopušta da radi što god hoće i nema nikakvih zabrana ni posljedica. Takva djeca postaju sebična. Nedosljedno ponašanje roditelja također ima vrlo negativne posljedice po dijete. To su situacije u kojima roditelj za istu situaciju nekad dijete kažnjava, nekad nagrađuje ili ne reagira uopće. Tada se kod djeteta se razvijaju osjećaji nesigurnosti i sklonost ka neurotičnosti.

Odnos među roditeljima je jedan od najvažnijih čimbenika koji sudjeluju u procesu socijalizacije. Skladni odnosi među roditeljima vrlo su važni za normalan i zdrav razvitak djeteta. Nesuglasice i nesklad između roditelja dovodi do konflikta i zbunjivanja samog djeteta jer djeca vole oba roditelja i identificiraju se i sa jednim i sa drugim pa je konflikt između njih istovremeno i konflikt u samom djetetu. Postoji pozitivan odnos između sukoba u prođici s jedne strane i javljanja nepoželjnih osobina i

oblika ponašanja s druge strane. Kao nepoželjne osobine se javljaju ljubomora, sebičnost, emocionalna nestabilnost, strašljivost, svadljivost, osjećaj nesigurnosti. Ukoliko između roditelja postoji težak i nesavladiv nesklad, često je razvod braka bolje i efikasnije rešenje problema od eventualnog ostajanja u braku zbog osjećaja dužnosti, osude okoline ili djece. Emocionalna stabilnost, osobna sreća i uspješnost braka u velikoj mjeri ovise od uspješnosti braka roditelja oba partnera.

Među djecom delikventima često su djeca iz nepotpunih obitelji. Ipak, važniji faktor od nepotpunosti obitelji i negativniji za socijalizaciju djeteta ima neusklađenost odnosa među roditeljima bez obzira živjeli oni u potpunoj, odnosno nepotpunoj obitelji.

#### 4. Uloga sporta u životu djeteta

Sport ima vrlo veliku važnost u očuvanju zdravlja, stvaranju radnih navika i obrambenih sposobnosti, te ima vrlo značajnu društvenu ulogu. Društvena uloga je ponajviše usmjerena na odgojno obrazovne vrijednosti. Sport je vrlo značajan za formiranje osobnosti. On omogućuje djeci da razviju svoje humane, ljudske kvalitete i promiču važne ljudske vrijednosti koji ga formiraju kao osobu i određuju njegov društveni status. Odgojem za ljubav, život i zajedništvo može se izbjeći egoistično zatvaranje u samog sebe i predstavlja snažnu prepreku širenja droge, alkohola i kriminala koji su u današnje vrijeme vrlo rašireni.

Sl. 5. Sport pridonosi očuvanju zdravlja



(izvor: <http://www.plivazdravlje.hr/vijesti/clanak/22342/Tjelovjezba-stiti-srce.html>)

Sport je pojam koji pobuđuje dvije posve oprečne asocijacije. Prva je pomisao o "zdravom" stilu života, uspjehu i slavi. S druge strane, tu su uspjeh i slava koju moderni sport donosi, može se reći i podrazumijeva, pa se samim time javljaju i misli na odricanja i mukotrpne treninge koji su nužni za postizanje tog uspjeha. Stoga se s razlogom može postaviti pitanje je li sportaš danas postao gladijator modernog doba. U tim dvojabama i usmjerenjima djeteta na pravi put, ako sport doživljavamo kao razonodu i potrebu za kretanjem, roditelj i trener imaju vrlo važnu i značajnu ulogu.

Sl. 6. Sport je igra



(izvor: <http://www.croring.com/news/tjelovjezba-za-djecu/9181.aspx>)

Igra i sport su sastavni dio života ljudi bez obzira na dob ili društveni položaj, osobito kod djece i mladeži. Danas se sve više teži da se svako dijete razvija, ne samo umnim, društvenim i duhovnim dimenzijama, nego i psihofizičkim.

Sport je u ljudskoj prirodi “prirođena” aktivnost. Najčešće budi velik interes kod djece i vrlo im je privlačan što zbog same igre i sporta, što zbog njihovih vršnjaka i druženja. Ništa drugačije nije ni kod odraslih. Ima veliki odgojni potencijal i odgojnu snagu i ulogu u životu pojedinca. Sport je vrlo važno i učinkovito odgojno sredstvo.

Mjesto koje sport zauzima u društvu ima veliku važnost i utjecaj. Sport predstavlja ljudsko dobro i razvija čovjekovu kreativnost. Sport daje mogućnost izražavanja ljudskih sposobnosti, užitak, spontanost i uzbuđenje koje se odvija na sportskom natjecanju što je iznimno važno za djecu i mlade. Za njih su igra i sport izraz života i ono što ih privlači za uključivanje u sport.

Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i odbrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je usmjerena na odgojno- obrazovne vrijednosti i očitavanje tih vrijednosti kroz uspjeh, ali i neuspjeh sudionika sa stalnom težnjom ka napretku. Sport ima velik utjecaj na formiranje ličnosti.

Sl. 7. Tjelovježba



(izvor: <http://www.croring.com/news/tjelovjeba-za-djecu/9181.aspx>)

Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko - funkcionalnu ličnost sportaša, a zatim i na voljno - moralnu, te intelektualno - radnu i estetsku komponentu. Sport zahtjeva specifični režim života uz veliko odricanje i tjelesne i psihičke napore ukoliko se sportaš želi profesionalno baviti sportom.

Bavljenje sportom pruža mnoge mogućnosti, i to ne samo djeci, nego i adolescentima, odraslim osobama i starijim ljudima. Poznati su pozitivni učinci bavljenja sportom, posebno onim u formi "doživotne" rekreacije kojim se dobiva vitalnost za lakše obavljanje poslova i samog kretanja. Vrhunski sport je u zdravstvenom aspektu često prilično nehuman. U njemu strada tijelo od brojnih ozljeda i „potrošenosti“ organizma, ali i društveni život zbog brojnih obveza koje vrhunski sport nosi sa sobom. Bavljenje sportom daje mogućnost da se upoznaju mnogi novi ljudi drugačiji od onih koji se susreću u školi, na radnom mjestu, susjedstvu, što osobu može učiniti sretnijom, potpunijom i zadovoljnijom. Na svim razinama sportskih natjecanja, od onih u "najbezazlenijoj" rekreaciji do onih u vrhunskom sportu, ljudi koji se bave sportom nastoje postići nekakav rezultat, imaju neki cilj. Ponekad taj cilj može biti samo estetski izgled osobe koja se odlučila baviti sportom. Takva usmjerenost cilju može samo motivirati da i sami postave neke ciljeve u životu, bez obzira koliko skromni ti ciljevi bili. Bavljenje sportom je suprotnost apatiji i rezignaciji, odnosno ravnodušnosti i bezvoljnosti. Na sportskim terenima ljudi se opuštaju, izbacuju stres koji se nakuplja tijekom radnog dana, odnosno tjedna.



## Sl.8. Samoostvarenje djeteta kroz sport



Djeca kroz sport razvijaju samostalnost, lakše sklapaju prijateljstva i poboljšavaju sposobnost koncentracije. Nadalje, djeca kroz sport mogu zadovoljiti niz različitih potreba:

(izvor: <http://www.dw.com/hr/tjelovje%C5%BEba-%C4%8Dini-djecu-pametnijom/a-16375711>)

-potrebu za kretanjem, potrebu za druženjem, potrebu za sigurnošću i redom, potrebu za samoostvarenjem, potrebu za pripadanjem. Dijete ima želju da ostvari neki cilj, rezultat na koji će biti ponosan jer ga je zaslužilo svojim radom i trudom. Također, ako se dijete identificira sa sportom kojim se bavi i kojeg voli, tada je manja vjerojatnost da će raditi stvari koje nisu u skladu s tom ulogom. Poznato je kako sport kao takav promiče zdrav stil života, potiče timski duh, razvija disciplinu i potiče stvaranje radnih navika. Ukoliko dijete provodi vrijeme na treningu, pod nadzorom trenera i u ugodnom društvu, neće posezati za porocima koji su uzeli maha u današnje vrijeme.

Organizirana sportska aktivnost posebno je značajna danas budući da postoji sve manje prostora za spontanu igru i slobodno kretanje djeteta. To se osobito odnosi na gradove koji su postali sve prometniji, s manje površina za igru poput livada ili velikih parkova, čime opravdano raste strah roditelja za sigurnost djeteta u takvom okruženju. Ne tako davno, bilo je mnogo više prostora za kretanje i bezbrižnu igru po kvartovima i ulicama. Drugi razlog veće potrebe za organiziranom tjelesnom aktivnošću su današnje navike i sjedilački način života, gdje se djetetu nudi mnoštvo privlačnih aktivnosti koje se odvijaju ispred računala, tableta ili nekog drugog elektroničkog uređaja. Stoga je važno da roditelji shvate kako je potrebno poticati djecu na bavljenje organiziranom tjelesnom aktivnošću radi njihovog zdravlja. Ukoliko se njima prepusti odgovornost da se sami angažiraju i odaberu sportsku aktivnost kojom će se baviti, moguće je da će izabrati zanimljive trendove u virtualnom svijetu koji su na prvi pogled puno privlačniji, dostupniji i lakši za konzumaciju. (Bačanac, 2009)

Sl. 9. Roditelj podupire dijete



(izvor: <http://www.besplatansport.com/sportski-blog/4076-deca-roditelji-i-sport.html>)

Značajno istraživanje Goulda i suradnika (2001) pokazao je kako su roditelji najznačajniji faktor u psihološkom razvoju vrhunskih sportaša, i to vlastitim pristupom kojim su podupirali bavljenje sportom, vjerovali u svoju djecu, svojim primjerom učili djecu ustrajnosti i predanosti, i ono što je možda najzanimljivije: u ranoj fazi bavljenja sportom nisu naglašavali rezultate, već su se usmjerili na zadovoljstvo i uživanje svoje djece, te traženje balansa između zabave i razvoja. Tako su kod djeteta razvijali pozitivan stav i ljubav prema sportu.

Motivi, odnosno potrebe koji potiču djecu na sport i sportske aktivnosti, a koje djeca najčešće spominju su:

- a) socijalne potrebe – potreba za druženjem i prijateljstvom,
- b) potreba za igrom i zabavom
- c) očuvanje i razvijanje snage i zdravlja. (Fikuš, 2014)

Djeci je u najranijoj dobi bitno da budu sa svojim prijateljima, da se druže i zabavljaju. Njihovo poimanje sporta poistovjećuje se sa igrom i tako ga doživljavaju. Nisu ni svjesni koliko utječe na njihov razvoj, u kakve će odrasle osobe izrasti zbog obveza koje bavljenje sportom nosi za sobom. Bave li se sportom, imaju obvezu napisati zadaću prije treninga, spremiti stvari i vremensko ograničenje koje treba ispoštovati, jer u protivnom neće stići na početak treninga. Dakle, stvaraju radne navike

i razvijaju disciplinu. Dobivaju osjećaj za svoje prijatelje – sportaše i razvijaju empatiju koja je itekako važna u kasnijoj dobi.

Sl. 10. Prijateljstvo, igra i zabava



(izvor: <http://www.croring.com/news/tjelovjezba-za-djecu/9181.aspx>)

Što se roditelja tiče, nije važno samo upisati dijete na neku sportsku aktivnost. Da bi navedene prednosti sporta došle do izražaja, uz stvaranje navike, vrlo je važno da djeca uživaju u sportu kojim se bave i da imaju pozitivan primjer koji mogu slijediti. U svemu tome izrazito je važna uloga roditelja i trenera koji svojim pristupom i ponašanjem stvaraju sportsku klimu koja potiče djecu na razvijanje pozitivnih vrijednosti.

#### 4.1. Obitelj kao agens

Djetetovo ponašanje je najčešće slika ponašanja njegovih roditelja. Oni su mu model po kojem dijete uči. Dijete najviše vremena provodi sa svojim roditeljima i upija svaki njihov pokret i riječ, a samim time su im model ponašanja. Djeca najbolje uče iz primjera i zato je najvažnije da roditelj bude pravi uzor i primjer svom djetetu. Nisu svi roditelji ljubitelji sporta, ali bi barem trebali pokušati upoznati dijete sa sportom i sportskim aktivnostima još od malih nogu. Samo na taj način se može dijete zainteresirati da počne razmišljati o sportu i početi trenirati, odnosno kroz igru upoznavati sport. Djeca čiji su roditelji aktivniji, sklonija su uključivanju u sport od djece čiji su roditelji fizički neaktivni.

Sl. 11. Rano uključivanje djece u sport



(izvor: <http://www.ljepota.ba/novost/14318/Sport-razvija-samopuzdanje-djeteta>)

Danas se djeca počinju baviti sportom prilično rano - između četvrte i desete godine života koja sve brže rastu i napreduju. Taj napredak pripisuje se suvremenim metodama treninga, boljim uvjetima života, prehrane, opreme i vrlo ranog uključivanje djece u sport.

Upravo zbog tog ranog uključivanja u sport, treneri imaju vrlo važnu ulogu u djetetovom životu. Međutim, uz stalnu trenerovu prisutnost, uloga roditelja je neizbježna. Roditelji su najvažnije osobe u oblikovanju različitog ponašanja, pa tako i bavljenja sportom svoje djece. Roditelji vrlo motivirano rano uključuju djecu u sport da bi im omogućili optimalan psihološki razvoj, poticali poboljšanje njihovog zdravlja i olakšali ostvarivanje kvalitetnog samostalnog života. Također im je u interesu da se dijete što duže bavi nekim sportom jer ga doživljavaju kao oblik zaštite od negativnih utjecaja. Oni moraju poticati djetetov talent, želje i htijenja u sportu. Obitelj djetetu može pružiti materijalne i druge uvijete za treninge i natjecanja, ali i usaditi ljubav prema sportu i fizičkoj aktivnosti. Roditeljska potpora, ponajviše psihološka, osobito je važna ne samo za sportski nego i opći razvoj djeteta.

Bavljenje sportom prvi je korak prema zdravom načinu života, a kad se govori o djetetu može se reći i prvi korak ka stvaranju navike aktivnog bavljenja sportom. Uključivanjem i poticanjem na bavljenje sportskom aktivnošću, roditelj može spriječiti pretilost kod djeteta, ovisnost, agresivnost, povučenost i druge negativne osobine. S druge strane, može poticati drušvenost, zdravlje djeteta, samopoštovanje, zadovoljstvo i to bi trebao biti prvi i glavni motiv za uključivanje djeteta u sport. Vrlo često pogrešna procjena roditelja ili pogrešan stav mogu imati teške posljedice za sportski razvoj djeteta, ali i njihov razvoj općenito. To se najčešće događa zbog neznanja ili pretjerane roditeljske ambicije. Kod uključivanja djeteta u sport treba voditi računa o individualnosti svakog djeteta, kao i vrsti sporta u koji se dijete želi uključiti. Svako dijete je drugačije i dijelom posjeduje karakteristike tipične za njegovu dob, ali ima posve specifične i njemu samom osobite interese, potencijale, sposobnosti i osobine.

Obzirom da se početak bavljenja pojedinim sportom sve više približava datumu rođenja, treba uvijek imati na umu da to iskustvo bude pozitivno od početka, odnosno da se izbjegne mogućnost da dijete zamrzi sport za cijeli život. Za to je potrebno da roditelj bude informiran o pozitivnim, ali i o mogućim negativnim utjecajima pojedinog sporta.

Sl. 12. Vježbanje s roditeljima



(izvor: <http://www.besplatansport.com/sportski-blog>)

Kada roditelji odluče uključiti dijete u sportsku aktivnost, moraju imati na umu tri psihološka aspekta svakog djeteta:

### ***1. Motivacija za bavljenje sportom***

Prvi „znak“ da se dijete želi baviti sportom je naglašeno ponašanje koje psiholozi nazivaju „socijalna komparacija“. To je nastojanje djeteta da se uspoređuje s vršnjacima u velikom broju aktivnosti. Djeci je cilj odrediti kako su rangirani i gdje se nalaze u odnosu na svoje vršnjake. Ako je primarna motivacija natjecanje, onda se bavljenjem sportom može započeti u predškolskoj dobi (oko 6 - 7 godine starosti djeteta). U toj



dobi treba biti izuzetno oprezan. Naime, djecu treba odgajati kroz početni period treniranja (3 - 4 godine) na način da sport bude zabava. Rezultat ima posebnu važnost i cilj je naučiti mlade sportaše da se i loš rezultat koristi kao poticaj za napredak i poboljšanje svojih sposobnosti, ali i sposobnosti ekipe.

Najčešća reakcija djeteta na neuspjeh je plač i osjećaju se obeshrabreno kad dožive takvo iskustvo, pa je zajednička uloga trenera i roditelja da djetetu olakšaju prilagodbu na takvo iskustvo. Svatko želi pobijediti, ali poraz je ponekad dragocjenije iskustvo jer jača psihološko stanje za suočavanje s nevoljama koje ih čekaju u životu. Ovo je način na koji se njeguje pozitivan (adaptivan) stil suočavanja i koristan je neovisno o kontekstu u kojem se mlada osoba nalazi. Sportski psiholog može pružiti stručnu pomoć i podršku klubu i kroz kontinuiran rad s mladima olakšati proces prilagodbe na izazove koje natjecanja nose sa sobom.

## ***2. Razina kognitivnog razvoja***

Kognicija je, u širem značenju, sposobnost djece da procesiraju (pamte, obrađuju i tumače) značajan broj informacija neophodnih za uspješno izvođenje tehnike i taktike nekog sporta. Sportski psiholozi posjeduju određene instrumente kojima mogu provjeriti na kojoj razini kognitivnog razvoja se dijete nalazi. Djeca predškolskog uzrasta mogu vrlo kratko usmjeriti pažnju na neki sadržaj. Uz to imaju mali kapacitet pamćenja i konkretno mišljenje. Kako napreduju kroz osnovnu školu, postaju sposobnija dulje održavati pažnju, povećavaju opseg pažnje, kapacitet pamćenja, brzinu obrade informacija i odlučivanja, mišljenje im postaje fleksibilnije te razvijaju sposobnosti logičkog zaključivanja i apstraktnog mišljenja. Tek u uzrastu od 10 - 12 godina sposobnosti dostižu razinu razvijenosti koji im omogućava da zrelo shvate natjecateljski proces, da razumiju tuđa gledišta, svoju ulogu i grupnu perspektivu.

Djeca mlađa od 7 godina koja sudjeluju u ekipnim sportovima, potpuno su nesvjesna svojih suigrača i njihove uloge, već su jedino zainteresirana za loptu i same sebe. Stoga je od izuzetne važnosti pričekati da se dijete kognitivno razvije kako bi moglo sudjelovati i adekvatno se ponašati u natjecateljskim situacijama.

### ***3. Potencijalne opasnosti bavljenja sportom***

Nažalost, postoji i cijeli niz razloga zbog kojih djeca napuštaju sport. Najčešći razlozi su loša iskustva s trenerima. Razlog tome mogu biti loša komunikacija između djeteta i trener, trenerove prevelike ambicije, prevelike ambicije roditelja te nedostatak „sluha“ za potrebe djeteta. Ukoliko se vrši pritisak da se ostvaruju dobri rezultati (pobjede i osvajanje trofeja), nastaje situacija u kojoj dijete postaje frustrirano i potpuno gubi motivaciju za treniranjem i natjecanjima jer se izgubio prvotni smisao sporta i više nema pravih motiva koji su prvotno bili razlog zbog kojeg se dijete uključilo u sportsku aktivnost. Kao posljedica se može javiti nezadovoljstvo koje se manifestira u ostalim područjima djetetova života. Najčešće je to škola. Kritična točka u kojoj djeca gube motivaciju za sportskom aktivnošću je nezadovoljavanje glavnih motiva djece zbog kojih su oni ušli u sport. Stoga bi roditelji i treneri morali uzeti u obzir glavne motive za uključivanje djeteta u sport, održavanje te motivacije, te eventualno savjetovanje sa stručnjakom iz područja psihologije sporta da zajedno postave realne ciljeve za svako dijete. (Sindik, 2008)

U usmjeravanju djeteta od velike pomoći može biti savjet sportskog psihologa. Kroz kontinuiran rad s mladima, sportski psiholog pomaže olakšati proces prilagodbe na izazove koje natjecanja nose sa sobom. Poznavajući sposobnosti djece određene dobne skupine moguće je procijeniti kognitivni razvoj djeteta i omogućiti sudjelovanje i adekvatno ponašanje u natjecateljskim situacijama. Uz to, postavljanje ciljeva, održavanje motivacije i poticanje na trud i zalaganje svakako će biti značajan doprinos mladom sportašu koji lakše može ostvariti zadovoljavajuće rezultate.

Sl. 13. Pozitivno ozračje



(izvor: <http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/djeca-i-sport/>)

Motivacija djeteta za bavljenje sportom je od vrlo velike važnosti i ukoliko roditelji žele uključiti dijete u sport od malih nogu i ukoliko žele da dijete postigne svoj maksimalni potencijal, onda je vrlo važno da dijete ima pozitivno ozračje u svom okruženju tijekom odrastanja u kojem roditelji imaju najvažniju ulogu.

Roditelji moraju igrati aktivnu ulogu tijekom cijelog „razvojno - sportskog puta“ djeteta. Njihova je uloga usmjeravati djecu i ukazati djeci na pravilan razvojni put i onda kada to ona još nisu sama sposobna učiniti, pružati djetetu potporu, slušati i prepoznati njegove potrebe, biti brižni a opet odrediti čvrste granice ponašanja, te postavljati realne ciljeve u skladu sa sposobnostima djeteta. Postave li se roditelji prema sportu ispravno, djeca će biti na najboljem putu da zavole sport. Osim toga, aktivno djelovanje tijekom čitave sportske karijere osigurati će duže „trajanje“ mladog sportaša. (Krželj)

Roditelji su oduvijek bili temelj sigurnog i „kvalitetnog“ razvoja djeteta u svakom pogledu pa tako i sportskog razvoja. Bez obzira koliko se društvo trudilo ponuditi, provesti, afirmirati sport djece, roditelji su ti koji svojim odricanjem, poticajem i angažiranošću najviše utječu na ulazak te ostanak djeteta u sportskom programu. Mnogo je faktora koji čine sportski program kvalitetnim kao što su trener, plan i program, infrastruktura, ali ipak su roditelji presudan i odlučujući faktor. Što je dijete mlađe, utjecaj roditelja je veći te na osnovi toga prve sportske korake dijete mora i može učini samo na poticaj i uz potporu roditelja. Dijete će s vremenom mijenjati afinitete prema raznim sportovima. Uloga roditelja je da podrži sportski program, ali da ipak omogućiti djetetu promjenu sporta i aktivnosti. Na taj način će se profilirati program koji djetetu



najviše odgovara i kojem bi mogao ostati privržen nakon što utjecaj roditelja prestane biti presudan.

Neki roditelji skloni su savjetovati se sa sportskim stručnjacima (npr. trenerima) kako bi lakše donijeli odluku koji sport odabrati za svoje dijete. Međutim, za djecu u dobi od 5 do 10 godina to nije neophodno. Roditelji najbolje poznaju svoje dijete, koje su njegove sposobnosti i želje i na temelju toga mogu, u dogovoru s djetetom, odlučiti koja sportska aktivnost je za njega u određenom trenutku najbolja.

Ako roditelj pažljivo promatra svoje dijete i njegovo ponašanje u različitim kontekstima i ako sluša što dijete govori, sigurno će znati je li dijete više predisponirano za individualne ili ekipne sportove, odnosno za sportove visoke preciznosti (npr. streljaštvo, pikado, biljar) i fine koordinacije (npr. gimnastika, ples).

U razgovoru s djetetom jedino je moguće doći do optimalnog rješenja i izbora sporta koji je najprivlačniji za dijete. Ukoliko dijete odabere sport kojim se želi baviti, velika je vjerojatnost da će s užitkom odlaziti na treninge i ondje se družiti sa svojim vršnjacima te i na taj način ući u proces socijalizacije. Glavni čimbenik pri ovoj odluci bi trebala biti djetetova želja. No, u odabiru bi isto tako bilo važno uzeti u obzir tjelesne karakteristike djeteta.

U odabiru sporta potrebno je voditi računa i tome kakve su psihičke osobine djeteta. Kako sportovi u kojima ima fizičkog kontakta nisu prikladni za anksiozniju djecu, djecu sklonu tjeskobi, takvu djecu je najbolje usmjeriti u sportove gdje nema fizičkog kontakta, odnosno neki individualni, neagresivni sport. Djecu koja su sklonija šali i zabavljanju, najbolje je upisati na grupni sport u kojem će mu sport pružiti veće zadovoljstvo.

U slučaju da roditelj nema mogućnost svakodnevno dijete voziti na trening i dolaziti po njega, sigurno je da upisivanje na sport koji se trenira na drugom dijelu grada nije baš najbolja opcija. Iako u početku dijete veliku udaljenost do mjesta treniranja ne doživi kao problem, s vremenom će to postati veliko opterećenje. U tom bi slučaju upisivanje na neki drugi sport ili pak u manji sportski klub (npr. školski sportski klub)

bilo bolje rješenje. Za dijete je najvažnije da se druži i zabavlja, da stječe nove prijatelje i poznanstva.

Za dijete koje se bavi sportom potpora okoline je vrlo važna. Koliko će ono biti ustrajno u svom bavljenju sportom, vrlo često ovisi o tome koliko su roditelji spremni uložiti svog vremena u sportsku aktivnost djeteta. Vožnja na trening ili utakmicu, briga o prehrani i pranje dresova samo su neki od poslova koji postaju roditeljska dužnost. Za napredak djeteta je isto tako važna i dobra komunikacija između roditelja i sportskih trenera. Pritom je vrlo važno da roditelji znaju do koje se granice smiju miješati u posao trenera. Autoritet trenera ne bi trebali pred djecom dovoditi u pitanje zato što u suprotnom mogu izazvati zbunjenost kod djece. Česta roditeljska greška je i prekomjerna briga za djetetov sportski uspjeh što može jako opterećivati dijete i uzrokovati dalekosežne posljedice. Za dijete je najvažnije da se na sportskoj aktivnosti dobro zabavlja i druži s vršnjacima. Postavljanje nerealno visokih ciljeva pred njega, može izazvati gubitak vjere u sebe te trajno poremetiti odnos između roditelja i djeteta. Sportski pedagozi napominju "sporta se treba igrati", a to je vrlo često i najjednostavnija formula za uspjeh. (Rašidagić, 2012)

Društveno- ekonomski status obitelji, stupanj obrazovanja roditelja i želja za postignućem samog pojedinca imaju snažan utjecaj na motorički status mladih ljudi. Viši društveno- ekonomski status i viši stupanj obrazovanja roditelja statistički su značajno povezani s potrebom za tjelesnom aktivnosti. Kod odrasle populacije je vrlo slična situacija. Naime, visokoobrazovane osobe s većim primanjima češće sudjeluju u sportu i raznim sportskim aktivnostima.

Roditelji i obiteljsko okruženje imaju važnu ulogu u socijalizaciji djece. Obitelj snažno utječe na psihosocijalno funkcioniranje djeteta. Roditeljski odgojni stilovi su vrlo važni i oni govore o ključnim dimenzijama roditeljstva. Roditeljski je odgoj od velike važnosti kod djece sportaša. Oni imaju veliki utjecaj na motivaciju djece da se uključe u sport i njime se bave, te odabiru sportske aktivnosti kojom će se dijete baviti. Pri tome uvelike i neizravno uječu na socijalne odnose svoje djece, te kako će se razviti i u kom smjeru krenuti. Nerijetko, roditelji proživljavaju svoje snove kroz sportski razvoj i uspjeh svoje djece. Vještinu kojom će roditelji odgajati svoju djecu treba učiti i

odgojni pristup prilagođavati individualnim potrebama svakog djeteta. Obiteljska povezanost i bliskost djece i roditelja, temelj su njihovog zdravog i normalnog odrastanja i najbolja zaštita od rizičnog ponašanja koje im prijeti najviše u adolescenskoj dobi.

Roditelji imaju velik utjecaj u formiranju interesa za sport i angažiranju djece u sportu. Roditelji u mlađoj dobi imaju presudnu ulogu i ta uloga traje sve do adolescentskog doba. Tada vršnjaci i prijatelji postaju značajni u formiranju socijalne okoline, no roditelji i dalje imaju glavnu i presudnu ulogu. Utjecaj roditelja je značajan čak i kod sportaša studentske dobi. Roditelji mogu biti ključna karika u formiranju zdravog stila života mladih generacija, onog koji uključuje redovitu tjelesnu aktivnost od najranijih dana do duboke starosti. (Petošić, 2009)

Roditelji sa svojim djetetom moraju proći i rješavati mnoge krizne situacije tijekom njegove sportske karijere. Sport nije samo pobjeda već se sportaši moraju suočavati i s porazom. Poraz je najteže iskustvo s kojim se mnogi mladi sportaši teško nose i suočavaju. Zato roditelji moraju biti prisutni i pružati stalnu podršku kako bi im olakšali prolaz kroz takva iskustva i situacije. Djeca doživljavaju poraze i pobjede upravo onako kako se njihovi roditelji ponašaju u takvim situacijama. Ukoliko roditelji poraz podnose dostojanstveno, a pobjedu skromno, djeca će usvojiti takvo ponašanje i to će im biti model za učenje. Međutim, vrlo su rijetki roditelji koji će se savladati od euforičnog ponašanja prilikom pobjede svog djeteta, izljeva bijesa prilikom poraza, ili pak pokazivanja straha od poraza prije djetetovog natjecanja.

Ukoliko se roditelji tijekom djetetove sportske karijere uspiju suzdržati od nepoželjnog ponašanja, pružaju psihološku podršku, skromnije slave i nematerijalno nagrađuju pobjede, prilikom poraza u suradnji s trenerom pronalaze nove motive, postavljaju pred djecu realne ciljeve, smanje psihički pritisak tako da ne glume trenera s nepotrebnim savjetima, njihova će djeca lakše i sretnije proći kroz sve krizne situacije koje im donosi sport, te imati uspješniju sportsku karijeru.

Roditelji djece koja su vrlo uspješna, pokazuju visoku zainteresiranost za aktivnosti svoje djece, potiču i nagrađuju dječji napor više nego same rezultate. Topli su i pružaju

podršku čak i kad djeca čine pogreške. Za njih se može reći da su svojoj djeci – osobni savjetodavci. (Sindik, 2008)

Kriza u sportu kod djece se najčešće javljaju početkom puberteta kada postanu jako tvrdoglavi i počinju preispitivati razloge treniranja, natjecanja i drugih razloga zbog čega su uopće uključeni u tu sportsku aktivnost. U tom razdoblju se javljaju interesi za drugačije vrste aktivnost, pobuđuje se interes za suprotni spol i izlaske, za koje mladi sportaši u pravilu baš i nemaju previše vremena, pogotovo ako se profesionalno bave sportom. Sport ne treba doživljavati previše spartanski i djeci treba pružiti mogućnost izlazaka i druženja. Za mladog je čovjeka vrlo važno da bude kompletna ličnost koja će život moći sagledavati iz više kutova. Međutim, to je isto tako vrlo dobra prilika da dijete nauči kako je ono samo odgovorno za posljedice svojih postupaka. Ako će previše izlaziti, a manje vremena posvetiti školi i sportu, lako je moguće da će jedno od tih dvaju područja patiti. Činjenica da će sportaši biti motivirani za trening dokle god budu osjećali napredak u sportu je poznata. Ako on izostane, moguće je da će izgubiti interes za sport. U tom je trenutku vrlo važna uloga roditelja koji bi djetetu trebao biti potpora da prebrodi krizne trenutke i pokuša ustrajati u sportu. Iako upornost možda ne donese neke značajnije rezultate, važno je dijete naučiti da se ne smije predavati pred prvim naznakama poraza. Takav pristup sportu potrebno je reflektirati i u svakodnevnom životu.

Sportske aktivnosti u koje su djeca danas uključena pružaju neku vrstu sigurnosti za djecu, a time i samim roditeljima. Nekad su se djeca tjelesnim aktivnostima bavila u svojim dvorištima i otvorenim dječjim igralištima. Zbog brzih društvenih promjena i strahova roditelja za sigurnost njihove djece, roditelji su djecu počeli uključivati u organizirane sportske klubove u kojima su djeca na sigurnom i pod nadzorom stručne osobe. Tako je od neformalne igre sport dobio sasvim novi karakter aktivnosti koju strogo nadgledaju roditelji. Osim njihove fizičke prisutnosti, roditelji se uključuju u sport djece svojim očekivanjima i pritiscima na djecu. Međutim, ako dijete nije uspješno u tome čime se bavi, treba mu pomoći i ohrabrivati ga na daljnje bavljenje sportskom aktivnošću ne zbog samih rezultata već zbog druženja, socijalizacije i zdravlja. Ne treba očekivati previše od njih samo zato jer svakodnevno treniraju. Doživljaj uspjeha i

osobne učinkovitosti temeljni su tvorci razvoja slike o sebi i prevencije neželjenih oblika ponašanja. Uspješno bavljenje sportom snažan je čimbenik razvoja samopoštovanja. Sportaši pokazuju značajno više samopoštovanja u cjelini nego nesportaši. Međutim, ukoliko dijete ili adolescent koji je uključen u neku sportsku aktivnost nije uspješan, to može biti rizičan faktor za njegov psihološki razvoj. Neuspješni sportaši postaju mnogo agresivniji, imaju izraženije probleme kršenja pravila i iskazuju veću povučenost. To je moguća posljedica njihova neuspjeha u sportskoj aktivnosti. Nije dovoljno samo uključiti dijete u sport, promatrati njegovu uključenost u sport, a zanemariti druge važne komponente, kao što su uspjeh, motiviranost i odgovornost u radu. Ako to izostaje, bavljenje sportom ne mora imati pozitivan učinak. Stoga treneri i roditelji posebnu pozornost trebaju obratiti djeci koja su u sportu neuspješna. Dugotrajno iskustvo neuspjeha u njima važnoj aktivnosti može imati štetne posljedice na razvoj njihove osobnosti, narušavanje slike o sebi, razvoj neprilagođenih oblika ponašanja, socijalnog statusa u skupini njegovih vršnjaka i efikasnosti u brojnim drugim aktivnostima. Potrebno je razumijeti razloge neuspjeha i daljnji rad usmjeriti ka ostvarivanju uspjeha, koji se može različito definirati za svako dijete. (Krželj)

Česta roditeljska greška je prekomjerna briga za djetetov sportski uspjeh što može jako opterećivati dijete i uzrokovati dalekosežne i nepopravljive posljedice. Za dijete je najvažnije da se na sportskoj aktivnosti dobro zabavlja i druži s vršnjacima. Postavljanje nerealno visokih ciljeva pred njega može izazvati gubitak vjere u sebe te trajno poremetiti odnos između roditelja i djeteta. Mnogi dječji sportski pedagozi smatraju da se sporta treba igrati, a to je vrlo često i najjednostavnija formula za uspjeh. Sportaši sami navode da su glavni motivi za bavljenje i ustrajanje u sportskoj aktivnosti uspjeh, zabava i izazov. Pretjerano isticanje samo jednog od ovih motiva može imati i neželjene posljedice, te je cilj rada sportskih djelatnika uravnotežiti ih. Ako sport počinje gubiti neposrednu radost i postaje mukotrpno vježbanje, potrebno je napraviti neke promjene u radu tako da omjer zabave, spontanosti i oduševljenja bude uvijek dovoljno doziran s napornim radom, postavljenim ciljevima i očekivanim rezultatima. S takvim pristupom ni rezultati neće izostati.

## Sl.14. Sport je zabava



Dijete privlači sport zbog zabave, igre i dobrog trenera, a odbija ga od sporta pobjeda kao zapovijed, pritisak (pre)ambicioznih roditelja, česte ozljede, izostali napredak, dosada i ismijavanje.

(izvor: <http://www.savjetnica.com/savjeti-za-tjelesno-vjezbanje-i-sport/>)

Očekivanja i zahtjevi roditelja često nisu u najboljem interesu djeteta i mogu mu štetiti. Djeca u sportu nemaju stalnu i dovoljnu medicinsku skrb i praćenje, što se često opravdava nedostatkom novca, a pritom se zanemaruje i mentalno zdravlje djece koja se bave sportom.

Djeca vrlo brzo i lako primjećuju ako njihove roditelje ne zanima njihovo bavljenje sportom. Takva djeca češće i brže odustaju od sporta i ne postižu nikakve rezultate. Ipak, postoji i dio djece koja postaju pretjerano nervozna kad ih roditelji gledaju ili jako navijaju i postaju prenapadni i uočljivi. Ako je dijete takvo, na roditeljima je da poštuju njegovu želju i ne otežavaju mu sportski razvoj. Razgovorom i slušanjem vlastitog djeteta, roditelj će vrlo lako znati njegove želje i očekivanja.

Ako roditelj želi svom djetetu dobro i da se pravilno razvija kao sportaš i kvalitetan čovjek trebalo bi se pridržavati nekih vrlo važnih pravila ponašanja i obrazaca kako bi trebao izgledati roditelj koji podržava svoje dijete i ne vrši pritisak na njega.

1. Ohrabriti dijete da se bavi sportom, ali ne stvarati pritisak. Neka dijete izabere hoće li igrati, i hoće li odustati.
2. Saznati što dijete očekuje od sporta i u tome ga poduprijeti da to i ostvari.

3. Roditelj mora procijeniti je li dijete fizički i emocionalno spremno za igru i jesu li uvjeti za igru sigurni.
4. Uvjeriti se da je trener koji vodi dijete stručan.
5. Zadržiti pobjeđivanje u perspektivi i ne raditi rezultatski pritisak na dijete, te pomoći djetetu da i ono tako razmišlja.
6. Pomoći djetetu da postavi sebi ciljeve koje ono može ostvariti.
7. Pomoći djetetu da kroz sport nauči univerzalno vrijedne stvari za cijeli život.
8. Pomoći djetetu da bude odgovorno prema momčadi i prema treneru.
9. Ako je potrebno, disciplinirati svoje dijete.
10. Prepustiti dijete treneru na treningu i na utakmici.
11. Upoznati trenera s alergijama i drugim posebnim stanjima djeteta i voditi računa da dijete na trening nosi potreban lijek.
12. Ako postoje problemi, potrebno je razgovarati s trenerom i rješavati probleme na vrijeme, ne raditi to iza leđa trenera i pred drugim roditeljima, pogotovo ne pred drugom djecom iz momčadi. (Zulić, A.; Frapporti- Roglić)

Prilikom sportskog događanja, utakmice ili treninga, općenito sportskog razvoja djeteta, roditelj bi trebao znati kako se valja ponašati u određenim situacijama. Ukoliko poštuje određena pravila ponašanja, djetetu će biti ugodnije i neće biti posramljeno. Roditelji djece – sportaša trebali bi:

1. Za vrijeme utakmice ostati u publici.
  2. Ne savjetovati trenera kako da radi svoj posao.
  3. Ne dobacivati nedolične komentare trenerima, delegatima ili roditeljima obje momčadi.
  4. Ne pokušavati biti trener svom djetetu za vrijeme utakmice.
  5. Veseliti se uspjesima momčadi djeteta.
  6. Pokazati interes, entuzijazam i podršku djetetu.
  7. Kontrolirati svoje emocije
  8. Pružiti pomoć, ako to zamoli trener ili neka druga službena osoba.
  9. Zahvaliti treneru, delegatima i drugim stručnjacima koji sudjeluju u događaju.
- (Zulić, A.; Frapporti- Roglić)

Sl.15. Nepoželjno ponašanje roditelja



(izvor: <http://tkd-sutlasenkovec.hr/roditelji-u-sportu/>)

Uz trenere, roditelji su uključeni i vrlo bitni prilikom razvoja unutarnje motivacije djeteta. Orijentacija roditelja je najbolji pokazatelj djetetove orijentacije, što upućuje na naučeno ponašanje jer su upravo roditelji model po kojem dijete uči i usvaja određene



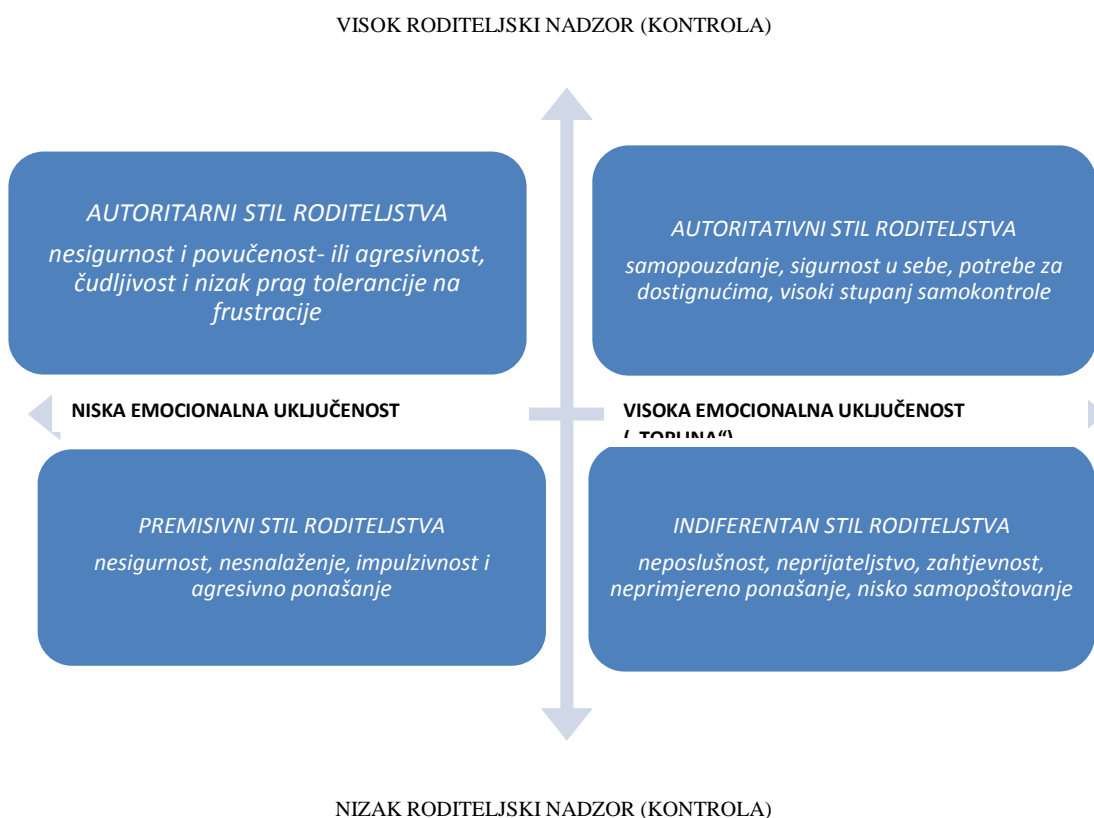
obrasce ponašanja. Drugim riječima, ako su roditelji orijentirani na postignuće ili ego, vjerojatno će i dijete usvojiti takav obrazac ponašanja.

Uloga roditelja je da:

- Potiču nezavisnost i podržavaju nastojanja djeteta u stjecanju samostalnosti
- Budu srdačni i podržavaju svoju djecu
- Pružaju utjehu i podršku djeci u slučaju neuspjeha, straha i obeshrabrenja
- Vjeruju u sposobnosti svog djeteta
- Budu strpljivi i nagrađuju „male korake“ do uspjeha
- Suzdržavaju se od kritika i pitanja („Kako nisi pobijedio?“ ili „Zašto si tako igrao?“) Podrška roditelja vrlo je važna i vrhunskim sportašima. (Zulić, A.; Frapporti-Roglić)

Roditelje možemo razlikovati po tome koliki nadzor imaju nad razvojem djeteta i koliku toplinu (emocionalnu uključenost) pružaju svom djetetu. S obzirom na te aspekte možemo ih podijeliti u četiri skupine: autoritativne, autoritarne, indiferentne i permisivne (sl.16).

Sl.16. Četiri skupine roditelja s obzirom na emocionalnu uključenost



(izvor: <http://www.rzsport.gov.rs/download/file/prirucnik%20za%20roditelje.pdf>)

*Permisivni* ili „popustljivi“ roditelji su oni koji njeguju stav: „Radi što god želiš!“ čime djeci šalju poruku da svoju malu karijeru, a kasnije i život, mogu usmjeriti u kojem god pravcu žele. Isto tako im time šalju poruku da mogu odustati čim naiđu na prvu prepreku. Takva vrsta roditelja može zahtjeve trenera doživjeti kao previsoke i često imaju strah da im se dijete ne ozljedi. Istovremeno, njihova djeca se zbog niske roditeljske kontrole mogu osjećati nesigurno, naglo reagirati kad nešto nije onako kako su zamislili, a nije isključivo ni agresivno ponašanje kao rezultat frustracije na neostvarena očekivanja.

*Indiferentni* roditelji su roditelji koji su nezainteresirani za sport kojim se dijete bavi. Djeci šalju poruku da se sama moraju razvijati, sami odrediti svoj put, a podrška roditelja je svedena na minimum jer sudjeluju samo u tehničkoj podršci, u logističkom smislu. Oni najčešće sudjeluju samo u prijevozu svog djeteta i budu samo financijska podrška. Djeca indiferentnih roditelja su često nesigurna. Sporije napreduju u svom sportskom razvoju, a nerijetko mogu postati čak i neprijateljski raspoložena prema svojim suigračima i zahtjevna trenerima. Otežavajuća okolnost za trenere u individualnim sportovima kada imaju djecu permisivnih i indiferentnih roditelja je izostanak njihove podrške u planiranju sportske karijere djeteta.

*Autoritarni* roditelji su „roditelji - generali“ s vrlo malo sluha za potrebe djeteta. Naglasak stavljaju na rezultat, skloni su kritikama, a istovremeno vrlo škrti na pohvalama. Njihov stav je: „Imaš sve što ti treba. Čemu onda ovakve pogreške ili porazi?“. Djeca se u nedostatku odgovora na ova pitanja nerijetko povlače u sebe i često se osjećaju frustrirano, nasigurno i gube samopoštovanje. Za vrijeme natjecanja su skloni izrazitoj tremi i strahu od pogreške zbog visokih očekivanja i pritiska roditelja. Trenerima je teško surađivati s ovakvim roditeljima jer i na njih stvaraju pritisak brzog napredovanja i konstantno visokih rezultata, a u planiranju djetetove karijere, treneri ih često moraju „kočiti“ zbog njihovih nerealnih očekivanja. U takvim slučajevima roditelji često doživljavaju trenera kao nesposobnog i nestručnog, jer ne mogu ostvariti njihova visoka očekivanja.

Idealan tip roditelja su *autoritativni* roditelji. Oni su zainteresirani za sport u koji je njihovo dijete uključeno, djetetu pružaju podršku u granicama njegovih mogućnosti, naglašavaju razvoj i napredak, a ne rezultat i trofeje. Njihova djeca su sigurna u sebe, vole pobjeđivati, ali im poraz ne predstavlja „kraj svijeta“ već nastoje naučiti lekciju i potruditi se biti bolji. Djeca autoritativnih roditelja su puna samopouzdanja, nemaju problema s autoritetom i zadovoljni su sami sa sobom. Treneri s njima najlakše surađuju. (Bačanac, 2009)

Gledajući cjelokupno ponašanje roditelja i sportaša na natjecanjima, uz stil roditeljstva, treba uzeti u obzir i osobnost roditelja i karakter djeteta, koji utječu na

konačno ponašanje. Roditelj se nikad ne ponaša isključivo kao autoritativni roditelj, već se ponekad zbog obiteljskih, poslovnih i sličnih razloga, ponaša i kao autoritarni ili permisivni roditelj. Važno je znati da komunikacija i odnos koji se njeguje s djetetom ima dalekosežne i dugoročne posljedice i utječe na njegov psihosocijalni razvoj. Stoga će otvoreni pristup prema djetetu i objašnjavanje razloga određenog ponašanja i odluka donijeti vidljive rezultate. Roditelji će biti iznenađeni koliko djeca razumiju njihove potrebe, želje i osjećaje.

#### 4.2. Negativan utjecaj roditelja na djecu sportaše

Roditeljska podrška u razvoju djeteta sportaša je vrlo važna i neophodna. Ta podrška mora biti primjerena i pravilno usmjerena. Djeca najčešće traže prisutstvo roditelja, njihovo razumijevanje, podršku i njihovo sudjelovanje u njihovu sportu jer ih to motivira za daljnje bavljenje sportom.

Međutim, roditeljsko sudjelovanje u djetetovom sportu može imati i negativne posljedice. Postoje roditelji koji vrše prevelik pritisak na djecu sportaše čime dolazi do smanjenja uživanja, zadovoljstva i prvotne motivacije zbog koje su djeca željela ući u određenu sportsku aktivnost i time prestaje želja za daljnje bavljenje sportom kod djeteta. Iako roditelji smatraju da to rade u najboljoj namjeri i najčešće nisu ni svjesni da rade veliku pogrešku, oni vrše pritisak jer smatraju da će postići pozitivne i vrhunske rezultate. Roditelji najčešće nisu objektivni u svojim nastojanjima i očekivanjima, pa vršeći pritisak u dječjoj glavi vrlo često dolazi do suprotnog učinka i izaziva manju motiviranost i želju za bavljenje sportom.

Roditelji bi od samog početka u usponima i padovima trebali biti podrška svom djetetu iako nisu najtalentiraniji za sport. Jako često roditelji liječe svoje komplekse i neostvarene želje, te ih kažnjavaju i za najmanje greške. Najčešće se to događa kod djece roditelja koji su bili uspješni sportaši pa smatraju da bi djeca morala biti jednako uspješna ili čak uspješnija. Primjera u kojima roditelji imaju bolesnu ambiciju ima u svim sportovima, najviše u onim sportovima koji su bolje plaćeni. U takvim krajnjim slučajevima roditelji su spremni učiniti doslovno sve kako bi dijete prisilili da napravi

vrhunski rezultat, bez obzira na njegove mogućnosti. Takvi negativni, vrlo štetni, utjecaji na dijete mogu imati samo negativne posljedice na djetetov psihički razvoj, pa bi pomoć sportskog psihologa bila vrlo važna.

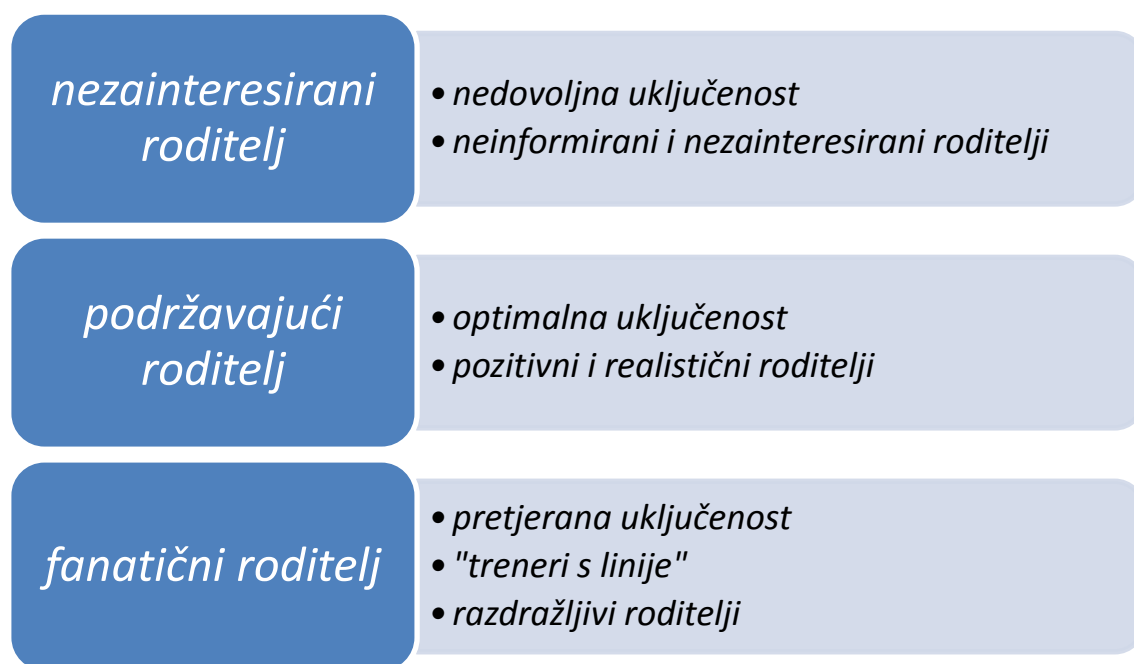
Sportski psiholog je također vrlo važna osoba u životu sportaša. On od početka sudjeluje u odabiru sporta, motivaciji i usmjeravanju, ali i u odnosu trenera, roditelja i sportaša.

Glavni zadatak roditelja je da djeci usade osjećaj da je sport igra čiji su sastavni dijelovi i pobjede i porazi. Važan je stav roditelja da je sport vrlo važan za očuvanje zdravlja. Bitno je i da roditelji prate djecu kroz njihov sportski razvoj, ali ne da ih predvode i nameću svoje stavove i očekivanja. Moraju im biti podrška, a ne apsolutni inicijatori. Bez roditelja dijete ne može uspjeti ni uživati u sportu, ali ponekad je upravo prevelik pritisak roditelja razlog zbog kojeg dijete odustaje od sporta. Negativan utjecaj roditelja jedan je od najvećih problema u razvoju mlade ličnosti, a samim time i mladog sportaša.

Ukoliko je preveliki pritisak na djeci, ona to mogu i moraju trpjeti dok su u mlađim uzrastima. Međutim, kada porastu oni se suprotstavljaju tako što izađu iz sporta, odnosno prestanu se baviti njime. Najpogubniji rezultat je, kada se djetetu, umjesto da sport postane zadovoljstvo, ogadi sport kojim se bavi. Po medijima se često povlače priče o uspjehu koje im vrlo interesantne. Međutim, postoji puno više primjera u kojima su djeca odustala upravo zbog prevelike roditeljske ambicije da im dijete bude vrhunski sportaš i njihovog pritiska.

Mnogi roditelji žele do neke razine biti uključeni u aktivnosti kluba. Ako je njihova uključenost prevelika, dolazi do konflikta s trenerom, upravom kluba i samim djetetom. Naprotiv, ako je njihova uključenost premala, dijete može dobiti osjećaj da je roditelj u potpunosti nezainteresiran za njegovu aktivnost i napredak u sportu. S obzirom na stupanj uključenosti roditelja, postoje 3 osnovna stila ponašanja roditelja koji su prikazani na slici 17:

Sl.17. Stupanj uključenosti roditelja



(izvor: <http://www.rzsport.gov.rs/download/file/prirucnik%20za%20roditelje.pdf>)

**Neinformirani i nezainteresirani roditelji** su potpuno isključeni iz sportskog života svog djeteta. Oni ne dolaze na roditeljske sastanke, ne prate djecu na treninge, ne odlaze na dječje utakmice ili natjecanja niti se zanimaju za razvoj djeteta. Neki jednostavno “prepuste” treneru svoje dijete jer oni sami za to nemaju želje, strpljenja ili vremena. Postoji velika mogućnost da sportska iskustva djece, koja su na taj način “gurnuta” u sport, budu neugodna i stresna.

Dobrobiti bavljenja sportom sa nezainteresiranim i neinformiranim roditeljima su svedene na minimum. Takvi roditelji svoje dijete uključuju u sport, plaćaju mu članarinu i nabavljaju opremu. Međutim, tu njihova uloga završava i oni misle da su

napravili dovoljno za svoje dijete. Prestaju se interesirati za sportski život djeteta, ne posjećuju utakmice ni treninge, ne traže informacije od trenera niti razgovaraju s djetetom o njegovim sportskim iskustvima. Razlog ovakvog ponašanja kod roditelja nije u samoj nezainteresiranosti već u neznanju i nerazumijevanju roditeljske uloge u tome kako da podrže svoje dijete u sportu. Boje se da pri tom ne uđu u opasnu zonu pritiska, stresa i nerealnih očekivanja i ambicija i na taj način upropaste njegovu sportsku karijeru. Iz straha da svojim uključivanjem ne umanje želju i volju za sportom, takvi roditelji se na jednostavan način odluče ne uključiti, odnosno isključiti.

**Podržavajući roditelji** su dovoljno informirani o djetetovim sportskim aktivnostima, njegovom napretku, predstojećim natjecanjima i većini događaja u klubu. Oni nastoje biti podrška treneru ne miješajući se pritom u njegov posao, a uz to redovito plaćaju članarinu. Za uzvrat ne očekuju da njihovo dijete igra svaku utakmicu ili barem veći dio utakmice, već im je osnovni cilj da se dijete zabavi na treningu, stekne nove prijatelje i kroz sport uči o izazovima i načinima suočavanja s istim. Njihova prisutnost u sportu je prijeko potrebna i obično takvih roditelja ima najmanje, što trenerima predstavlja veliki problem i stres na poslu.

**Fanatični ili „problematični“ roditelji** žele da njihovo dijete bude sportska legenda. Nerijetko je slučaj da su takvi roditelji i sami bili sportaši te imali vrlo uspješne sportske karijere pa žele nastaviti tu „obiteljsku tradiciju“ i svoje dijete potiču na natjecanja pod svaku cijenu. Prisutni su na većini treninga, glasno komentiraju odluke suca i vole da se njihova prisutnost primijeti na natjecanjima. Obično su glasni i na sastancima kluba i nerijetko preuzimaju glavnu ulogu kad je riječ o logistici i ostalim oblicima podrške klubu. Identifikacija sa svojim djetetom je prirodna, ali pretjerana identifikacija dovodi do toga da neki roditelji potpuno preuzmu kontrolu nad sportskim životom djeteta, odnosno počnu živjeti svoj život kroz njegov sport. Zato uspjeh i neuspjeh djeteta doživljavaju kao svoj osobni, te se počinju osjećati vrijednim onoliko koliko je njihovo dijete uspješno.

Fanatični roditelji nose za sobom veliki rizik za dugotrajan razvoj mladih sportaša. Vršu velik pritisak, njihove ambicije su nerealne, očekivanja visoka i opterećujuća.

Intenzivan pritisak koji osjećaju njihova djeca vidi se na njihovim licima i u načinu izvođenja. Djeca takvih roditelja češće posežu za nasportskim potezima i metodama samo kako bi pobjedila i ne razočarala roditelje. Agresivni su i skloni povrjeđivanju drugih sportaša, krše pravila igre, provociraju protivnika.

Djeca fanatičnih roditelja znaju da će njihova slaba izvedba ili poraz rezultirati dugotrajnim kritikama, savjetima, kaznama, uskraćivanjima ljubavi i pažnje a nerijetko i fizičkim kažnjavanjem. Posljedice takvog ponašanja su problemi sa jelom i spavanjem prije utakmice, a pred sam nastup bivaju nervozni, napeti, uplašeni i nesigurni.

Fanatični roditelji se najčešće miješaju u posao trenera, kritiziraju ih i daju im savjete kako voditi utakmicu. Vrlo često ulaze u konflikt s trenerom. Zaboravljaju da su djeca uključena u sport zbog zadovoljstva, igre, zabave i druženja. Takav pristup djetetu predstavlja veliki teret jer su pod stalnim pritiskom, stresom i strahom.

Razdražljivi roditelji najčešće ne pokazuju svoje pravo lice u samom početku. Oni trenerima pružaju podršku, ne miješaju se u trenažni proces, dolaze na treninge i natjecanja. Njihova glavna mana je ta što se lako uzbude i izgube kontrolu te tako poneseni postaju glasni i ohrabruju ili kude igrače, trenere i suce. U svom stanju emocionalnog uzbuđenja gube kontrolu te galame, vrijeđaju i omalovažavaju. Nakon natjecanja nerijetko su umorni više od njihovog djeteta spotraša jer su emocionalno proživjeli svaki trenutak utakmice, vjerujući da na taj način daju svoj doprinos uspješnom ishodu.

Neovisno o tome kojoj vrsti roditelja pripadali, svima je u interesu da se djeca kroz sport razvijaju u odrasle ljude. Sportski psiholozi mogu pružiti podršku trenerima i roditeljima u suočavanju s izazovima prilikom uključivanja mladih u sustav natjecanja, kao i u razvijanju strategija suočavanja s negativnim rezultatima kod mladih sportaša.

Obitelj se ističe kao osnovni izvor informacije i temelj kreiranja stavova o sportu i zdravom životu kod djeteta. Zato je suradnja roditelj – trener – djeteta ključna u optimalnom funkcioniranju i razvoju sportaša. Psiholog u tom odnosu može biti



„katalizator“ koji će povećati vjerojatnost uspjeha i adekvatnog razvoja mladih, kao i promicanje zdrave kulture življenja u zajednici. (Bačanac, 2009)

### 4.3. Uloga trenera

U svakom sportu, bio on profesionalni ili amaterski, trener ima ključnu ulogu. Osim što mora posjedovati veliko praktično znanje u području sporta, trener mora biti prije svega dobar psiholog koji će sportaša uspjeti motivirati da da sve od sebe i kada je najteže.

Sl.18. Trener je važan



(izvor: <http://www.savjetnica.com/savjeti-za-tjelesno-vjezbanje-i-sport/>)

Treneri se dijele na tri osnovna tipa: strogi i kritični treneri, blagi i njegujući, te realni i autonomni treneri koji razmišljaju, pretpostavljaju i provjeravaju, te su željni usvojiti nova znanja koja će primijeniti u trenažnom procesu.

Strogi i kritični treneri kroz rad vrlo često posežu za rigoroznim mjerama, često naređuju i od sportaša jako puno očekuju. Kažnjavaju sportaše fizičkim naporima i najčešće sportaši prema njima osjećaju strah.

Za razliku od strogih i kritičnih trenera, tu su blagi i njegujući treneri koji se prema sportašima ponašaju zaštitnički i slušaju njihove potrebe te ih ohrabruju i nagrađuju lijepim riječima ili nagradama. Brinu o sportskom napretku i uspjehu svog sportaša.

Vrlo je važna i suradnja roditelja i trenera. Roditelj treba biti angažiran u djetetov sportski razvoj i napredak, ali mora poznavati granicu. Onog trena kada dolazi do zadiranja u stručni rad trenera ili preveliki angažman u klubu, gdje na vidjelo izlaze subjektivni interesi roditelja, dolazi do konflikata koji često završavaju negativno za samog sportaša.

Odgoj je prijenos iskustva, znanja i kompletno socijalnoga naslijeđa sa starije generacije na mlađu. Trener, koji prije svega mora biti dobar psiholog da bi na dobar način mogao surađivati s djecom, ima odgojnu funkciju jer kao stariji, iskusniji i stručniji prenosi svoja znanja i iskustva na djecu i mlade. Pri tom se prijenos znanja ne odnosi samo na znanja i iskustva iz određenog sporta, već i način razmišljanja o raznim životnim pitanjima, stil ponašanja, odnos prema sportu, pobjedama i porazima, ali i drugim ljudima. Da bi odgojni postupci trenera bili uspješni, on mora voditi računa o tome koje su individualne karakteristike djece i mladih s kojima radi, te svoje odgojne postupke i načine rada prilagoditi njihovim karakteristikama.

Trener je u životu sportaša, uz roditelje, najvažnija i najutjecajnija osoba u njihovu životu. On mu je često uzor i uvelike djeluje na dijete ne samo u području sporta nego i u kreiranju njegove ličnosti te zadovoljavanju njegovih različitih potreba. Bez sumnje trener, kao ključna osoba u razvoju sportaša, može značajno oblikovati sportaša i pomoći mu da se nosi s napornim treninzima i natjecanjima na kojima sportaš mora pokazati svoje znanje i vještine. Kao podrška trenerima služe i sportski psiholozi, koji svojim tehnikama nastoje pomoći sportašima u postavljanju, orijentaciji i ostvarenju ciljeva.

Trenerov odnos prema sportašu, osobito djetetu, treba biti prirodan i usklađen s mogućnostima djeteta. Ukoliko se pred dijete postavi prevelik izazov i zahtjev, dijete ga neće moći ispuniti i biti će frustrirano i izgubit će želju i volju za sportom. Neodgovarajućim postupcima trener može naštetiti djetetu jer su oni mlada i osjetljiva bića i u fizičkom i u psihičkom smislu. Ukoliko trener konstantno ima pritužbe i kritike na djetetov rad, dijete će izgubiti samopoštovanje i samopouzdanje što će uvelike utjecati i na njegove sportske rezultate i njegov razvoj općenito. Posljedica takvog pristupa trenara prema djetetu je izazivanje straha i bojažljivosti. Svako dijete će izgubiti interes za sport ukoliko će biti izloženo vici, pogrđnim nazivima i ukoliko se neće osjećati ugodno i sigurno na treningu.

Iako se trener gotovo uvijek trudi raditi sve kako bi njegov natjecatelj postigao maksimalni uspjeh i došao do što boljeg rezultata, često u svom radu zaboravlja da je taj sportaš samo osoba koja uz sport ima i drugi život koji treba poštovati. Svaki trener mora imati u vidu da ne odgovara svakome isti način treniranja i pristup i pri tom treba

razlikovati osobe koje bolje funkcioniraju pod pritiskom od onih koji ga ne podnose uopće. Također, treba odabrati trenutak kada sportašu treba ukazati na njegove nedostatke i isticati njegove loše strane, a kada ga treba pohvaliti. Treneri često zaboravljaju na to. Kada se uđe u neki ustaljeni raspored i uspostavi se rutina, svaki dan je isti, treneri često ne primjete promjene na svom sportašu. Kada dođe do pada rezultata ili stagnacije, često dolazi i do problema u odnosu između sportaša i trenera. Dolazi do svađa, nesuglasica, a često kada to predugo traje i do prestanka suradnje ili do prekida karijere tog sportaša. Obično sportaši u taj period ulaze s pubertetom, postaju nezadovoljni jer počinju više toga shvaćati, raspituju se, saznaju nove informacije te počinju prigovarati treneru, što sami treneri često ne prihvaćaju i ne žele promijeniti princip rada što uništava njihov odnos.

Da dijete ne bi odustalo od sportske aktivnosti, trener može odigrati veliku ulogu. Može češće pohvaliti dijete, ne ga uspoređivati s drugima i nagraditi ga za osobni napredak. Poticanjem sportaša na napor i trud, bez obzira na rezultat koji će postići, trener će dovesti do boljih izvedbi i na treningu i na natjecanju, manji pritisak na sportaša, više uživanja u samom sportu, veći osjećaj za kompetentnost i samopouzdanje, bolji odnos među suigračima, odnosno natjecateljima. Na kraju, takav odnos prema sportašima rezultira vrlo pozitivnim mišljenjem i o treneru.

## 5. Zašto djeca napuštaju sport

Sl.19. Loše iskustvo s trenerom



(izvor: <http://tkd-sutlasenkovec.hr/roditelji-u-sportu/>)

Nažalost, postoji i cijeli niz razloga zbog kojih djeca nerijetko napuste sport. Neki od njih su:

- a) loša iskustva s trenerima,
- b) pritisak da se ostvaruju dobri rezultati (pobjede i osvajanje trofeja),
- c) nedostatak zabave i uživanja,
- d) nerealne ambicije roditelja,
- e) nedostatak vremena za druge aktivnosti.

Iz ovih razloga se može zaključiti da je kritična točka u kojoj djeca gube motivaciju nezadovoljavanje glavnih motiva djece zbog kojih su oni ušli u sport. Djeca vrlo brzo postanu nezadovoljna, izbjegavaju treninge, natjecanja im postaju veoma stresna i frustrirajuća te se osjećaju manje kompetentni. (Petošić, 2009)

Negativna klima koja je karakteristična za sportske programe koji preferiraju natjecanje, prenaplaštena je pobjeda, u kojima su sportaši opterećeni previsokim očekivanjima, stalnim kritikama i nezadovoljstvom trenera i roditelja, i u kojima sportaši nemaju uzore pozitivnog sportskog ponašanja, najčešće su razlog gubitka

interesa za sport, odustajanjem i krajnjim napuštanjem sporta. Nerijetko takvi sportaši osjećaju krivicu što nisu opravdali očekivanja roditelja i trenera, gube samopoštovanje i samopouzdanje, postaju nesigurni i na kraju nespremni da prihvate nove životne izazove.

Najčešći razlozi napuštanja sporta su negativna iskustva s trenerima, veliki pritisak zbog pobjede, nedostatak zabave i uživanja. Nerealne ambicije roditelja također spadaju u razloge zbog čega djeca napuštaju sport. Nadalje, tu je i nedostatak vremena za druge aktivnosti i drugih interesa.

Ukoliko je trener loš pedagog, favorizira pojedince, nema dobar program, odnosno vodi jednolične i dosadne treninge, sportaš će vrlo lako i brzo izgubiti volju za daljnjim treniranjem. Nedostatak komunikacije i pretežak program za pojedinca, mala minutaža u igri, ponižavanje, ali i nedostatak napretka i uspjeha vrlo brzo će dovesti do gubitka motivacije.

Ukoliko se ne zadovolje glavni ciljevi zbog kojih su se djeca uključila u sport, gubi se motivacija za daljnjim bavljenjem istim. Postaju nezadovoljni, izbjegavaju treninge, natjecanja im postaju vrlo stresna i frustrirajuća, osjećaju se manje kompetentna i konačno izlaze iz sporta. Bez obzira u kojem će sportu izgubiti motivaciju i interes, moguće je da će izgubiti interes za bilo koju vrstu sporta. Postoje i oni koji će se okušati u nekim drugim vrstama sporta, drugom klubu u kojima će možda naići na pozitivniju sredinu za daljnje učenje, zabavu i napredovanje.

## 6. Zaključak

Prije polaska u osnovnu školu raste interes djece i roditelja za sport, a najveći broj djece počinje se baviti sportom u ranom osnovnoškolskom uzrastu (od 1. do 4. razreda). Motivi mogu biti različiti. Važno je da roditelj zna da se njihovi motivi i motivi djeteta ne poklapaju uvijek s razlozima zbog kojih bi dijete trebalo trenirati neki sport.

Potrebno je razgovarati sa djetetom i trenerom, odnosno trenericom. Saznati koji su primarni motivi djeteta za bavljenjem sportom i procjena koliko su oni kompatibilni s razlozima zbog kojih je roditelj uključio dijete u sport. Nadalje, još je važnije saznati je li dijete zadovoljno svojim sportskim iskustvom.

U razvoju djeteta, osobito u razvoju djeteta sportaša, važnu ulogu imaju roditelji. Oni predstavljaju glavne socijalizatore svoje djece i imaju velik utjecaj na formiranje njihove ličnosti, sustav vrijednosti, njihovih očekivanja i procjene sportske izvedbe. Velik je utjecaj roditelja na motivaciju djece da sudjeluju u sportu, da se priključe igri u kojoj uče o sebi i drugima. Roditelji pomažu djetetu kod odabira sportske aktivnosti kojom će se dijete baviti i pri tom moraju uzeti u obzir individualne karakteristike svakog djeteta, ali moraju slušati dijete što ono želi.

Roditelji vrlo često uključuju svoju djecu u organizirano bavljenje sportskim aktivnostima već u ranoj dječjoj dobi, a osobito to dolazi do izražaja početkom školovanja i nastavlja se tijekom adolescencije i dalje. Usmjeravajući i potičući djecu u uključivanje u različite sportske i druge aktivnosti, roditelji neizravno utječu na to u kakve će se socijalne odnose dijete uključiti.

Prilikom razvitka mladog sportaša, značajnu ulogu ima obitelj, obiteljska dinamika i stilovi odgoja koji će se tek u kasnijim fazama pokazati koliko su bili efikasni. Vrlo često su roditelji ti koji na neki način vrše pritisak da se dijete mora baviti nekom sportskom aktivnošću, da mora ustrajati u aktivnosti koju su mu oni nametnuli i da se mora truditi kako bi bio najbolji i na taj mu način uvjetuju ljubav.

Roditeljski odgoj je vrlo zahtjevan „posao“. Stalno se izmjenjuje ljubav, podrška i briga oko djeteta u svim sferamaa njegova odrastanja, te je stalno prisutno osluškivanje i

preispitivanje vlastitih postupaka prema djetetu. Nije dovoljno stalno naglašavati i napominjati kako su dobri roditelji nego to doista treba i provoditi. Univerzalni i sigurni recept za „uspjeh“ u roditeljstvu ne postoji isto tako kao što ni sva djeca nisu ista. Zato je važno poznavati razvojne faze odrastanja, te individualnim pristupom svakom djetetu dati najviše ljubavi, pažnje, podrške i razumijevanja, ali tražiti dio odgovornosti u svakoj fazi odrastanja.

## 7. Literatura

1. Bačanac, Lj.; Petrović, N.; Manojlović, N. (2009). Priručnik za roditelje, Beograd, Republički zavod za sport
2. Giddens, A. (2007). Sociologija, prema 4. engleskom izdanju, Nakladni zavod Globus
3. Krželj, V., Dijete i sport, Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu
4. Mišigoj- Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
5. Motl, R.W.; Birnbaum, A.S.; Kubik, M.Y.; Dishman, R.K. (2004). Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence, Psychosom Med
6. Petošić, I. (2009). Roditelji u sportu, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, Kineziološki fakultet
7. Rašidagić, F. (2012). Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu
8. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete, Buševac, Ostvarenje d.o.o.
9. Šundalić, A. (2011). Sociologija, Udžbenik sociologije za ekonomiste, Osijek
10. Fiškuš, M. Zašto djeca napuštaju sport?  
<http://www.sportskipsiholog.com/zasto-djeca-napustaju-sport/> (17.04.2015.)
11. Zulić, A.; Frapporti- Roglić. Psihologija i pedagogija sporta  
<http://hns-cff.hr/files/documents/old/252-Psihologija5.pdf> (17.04.2015.)
12. <http://hu-benedikt.hr/?p=29632> (03.05.2015.)
13. <http://tkd-sutlasenkovec.hr/roditelji-u-sportu/> (16.05.2015.)
14. <http://www.besplatansport.com/sportski-blog/4076-deca-roditelji-i-sport.html>  
(12.06.2015.)
15. <http://www.croring.com/news/tjelovjezba-za-djecu/9181.aspx> (03.05.2015.)
16. <http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/djeca-i-sport/> (14.07.2015.)
17. <http://www.dw.com/hr/tjelovje%C5%BEba-%C4%8Dini-djecu-pametnijom/a-16375711> (12.06.2015.)



- 
18. <http://www.indexclanak/kljuc-odgoja-zdrave-djece-uravnotezena-prehrana-i-tjelovjezb/719380.aspx> (23.05.2015.)
  19. <http://www.ljepota.ba/novost/14318/Sport-razvija-samopuzdanje-djeteta> (01.07.2015.)
  20. <http://www.plivazdravlje.hr/vijesti/clanak/22342/Tjelovjezb-stiti-srce.html> (14.07.2015.)
  21. <http://www.roditeljstvo.com/vijesti/aktivni-roditelji-%E2%80%93-aktivna-djeca> (23.05.2015.)
  22. <http://www.rzsport.gov.rs/download/file/prirucnik%20za%20roditelje.pdf> (22.05.2015.)
  23. <http://www.savjetnica.com/savjeti-za-tjelesno-vježbanje-i-sport/> (22.07.20015.)
  24. <http://www.vijesti.rtl.hr/novosti/624502/redovita-tjelovjezb-vazna-za-zdravlje-djece/> (12.06.1015.)